

運動サロンをより楽しく!!

## いきいき健康サポーター養成講座

● 保健福祉部 高齢福祉課  
☎82-1115

『人のため』が『自分のため』!?

地域で社会的役割を持つことやボランティア活動をすることが、健康づくりに役に立つことをご存知ですか? 社会的役割を果たすこと、社会参加することが、自分の健康づくりにもなっているのです。

自分の健康づくりをしながら、家族や身近な人へ元気のおすそわけをする『田村市いきいき健康サポーター』養成講座を開催します。健康づくりや地域のボランティアに興味がある方でしたら、どなたでも受講できます。

また、すでに運動サロンに通われている方で、自分達のサロンをもっと盛り上げるために学びたい方も大歓迎です。2018年度の開催では、約40人が新たにサポーターとなりました。

いきいき健康サポーターとは…健康づくりや介護予防について学び、地域の運動サロンなどで、参加者と一緒に体操をしたりレクリエーションをする地域のボランティアです。

日程	内容	会場
① 7月29日(月) 10:00~11:30	田村市の高齢者を取り巻く状況(講話)、 体力チェック(実技)	船引駅2階 スポーツクラブ コムスポ
② 7月29日(月) 13:00~14:30	元気筋力モリモリ体操(実技)	
③ 8月5日(月) 10:00~11:30	脳トレ!! シナプソロジー普及員養成講座 (講話・実技) シナプソロジーとは…楽しく「脳」活性化させて、 認知機能の低下を予防する運動です	市役所 多目的ホール
④ 8月5日(月) 13:00~14:30	食事・お口講話、 元気筋力モリモリ体操復習、終了式	

※①~④通しての受講をお勧めしますが、1回の受講もできます。

- 定員 各回先着30人 ※参加無料
- 申込方法 高齢福祉課に電話でお申し込みください。
- 申込期限 7月26日(金) 午後4時まで
- 準備物 動きやすい服装、水分補給用の飲み物

## 訪問型サービスB事業「隣サポーター」養成 地域の支え合い活動応援講座を開催します!

日程と講座内容	
開催日時	内容
1日目 7月25日(木) 午前10時~ 午後4時	開講式 ①介護保険制度と総合事業 ②支援活動時に注意すべきこと、 安全管理の方法 ③緊急時の対応 ④訪問時の接遇マナーと守秘義務 ⑤高齢者の心身の特徴 ⑥認知症の理解 ⑦信頼関係を築くコミュニケーション 修了式
2日目 7月26日(金) 午前9時20分~ 午後3時	

いつまでも住み慣れた地域で元気に暮らしているような、地域の支え合いの仕組みづくりが大切です。そのために、住民相互の助け合いによる生活援助を行うための基礎知識を学べる講座を開催します。地域で自分の生きがいづくりをしている方や自分の力を何かに役立てたい方など、興味のある方はぜひご参加ください。

- 対象者 田村市にお住まいで、高齢者の生活支援に興味のある方、介護予防について勉強したい方、2日間参加できる方
- 開催場所 市役所1階 多目的ホール
- 定員 50人
- 申込方法 高齢福祉課に電話でお申し込みください。
- 申込期限 7月16日(火)

担当講師 株式会社ルネサンス



※講師は変更になる場合がございます。

オレンジ(認知症)カフェってなんですか?

認知症の方やその家族、地域住民が、だれでも気軽に集える交流の場です。運営は介護や福祉の専門職や地域のボランティアがかわっています。訪れることも、帰ることも自由で、お茶を飲むだけでもよいのです。

認知症の方のためだけの場所ですか?

だれでも訪れることができるのがオレンジカフェの特徴です。「支える人」と「支えられる人」の垣根を超え、自然に、認知症について知る・学ぶ・考えることができる、新しい居場所です。

どんなことをしていますか?

名前のとおりカフェに来たつもりで、どのように過ごすのも自由です。気軽に、お茶を飲みながら話をしてほっと一息ついたり、専門家の講話を聴いたり、情報交換をしたり。カフェに



## オレンジカフェでほっと一息つきませんか?

オレンジカフェ開催案内

会場・開催日	住所	問合せ
ふれあいカフェ「ひまわり」(第1金曜日)	大越町上大越字水神宮62-1(おおごえふるさと館1階)	田村市地域包括支援センター ☎68-3737
は〜とカフェ(第3日曜日)	船引町東部台6-46(は〜とらいふ船引)	は〜とらいふ船引 ☎73-8580
ふれあい喫茶「とこのは」(第3土曜日)	常葉町常葉字長縄5-1(ときわ荘)	ときわ荘 ☎77-4033

開催時間、参加費などそれぞれの会場にお問い合わせください

● 問い合わせ  
地域包括支援センター(認知症地域支援推進員)  
保健福祉部 高齢福祉課  
☎82-1115

よって交流のため、レクリエーションや体操なども行っています。

## 重度心身障害者医療費 受給者証を更新します

「次のようなときには変更届が必要です」

現在交付している「重度心身障害者医療費受給者証」を8月1日で更新します。受給者、配偶者とその生計を維持する方の所得などを確認し、更新結果と新しい受給者証を7月末までに送付します。

該当するものがありましたら、受給者証・健康保険証・印鑑などをご持参のうえ、必ず届出をしてください。

- 住所・氏名などに変更があったとき
- 健康保険証に変更があったとき
- 扶養義務者が変更になったとき
- 障害の程度が変わったとき
- 田村市から転出するとき
- 受給者が死亡したとき

● 問い合わせ  
保健福祉部 社会福祉課  
☎81-22273

なお、転入された方は所得確認のため、前住所地発行の所得・課税証明書の提出を求めることがあります。

広告欄 Advertisement

## 有料広告募集中

問い合わせ…総務部 経営戦略室 (☎0247-81-2117)へ

市の募集・申請に関する各記事の共通事項 ●問い合わせ先は☎ ●申し込み先は申 ●市への申込・書類提出について明記していないものは、期間中の土・日・祝日を除く午前8時30分から午後5時15分まで